Картотека упражнений для развития общей моторики рук.

«Звонкие ладошки»

1. «Колокола».

Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук.

1. «Колокольчики».

Мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Движение легкое, по силе не громкое. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков» звучащих около правого или левого ушка.

1. «Тарелки».

Скользящие хлопки. Одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая – снизу вверх.

1. «Ловлю комариков».

Легкие звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

1. «Бубен».

Хлопки ладонью одной руки о неподвижную раскрытую ладонь другой. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

1. «Подушечка».

Хлопки выполняются свободными ненапряженными, мягкими руками впереди и сзади корпуса.

1. «Вертушки».

Основаны на поворотах кистей рук от корпуса и обратно. Руки согнуты в локтях и зафиксированы в статичном положении, работают только кисти, сила удара ладони о ладонь небольшая. Движение носит игривый характер.

Плавные движения рук.

1. «Ветерок»

Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть.

1. «Ленточки».

Попеременные пластичные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью.

1. «Волна».

Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в сторону или вытянута вперед. «Волна» образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую.

1. «Крылья».

Плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

1. «Поющие руки».

Из положения « руки в стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Такими же пластичными движениями руки снова разводятся в стороны. Корпус при этом помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и откидываясь назад.